Что такое адреналин?

Если Вы слышите слово «адреналин», то, скорее всего, воображение рисует какую-нибудь опасную ситуацию, например, прыжок с парашютом или спуск на горных лыжах. Часто мы говорим: «Хочется адреналина», имея в виду потребность в острых ощущениях. Но зачем они нужны? Неужели нам не хочется пожить спокойно? Оказывается, нет. Давайте разберемся!

Физиология

С точки зрения физиологии адреналин – это биологически активное вещество, которое «выбрасывается» в кровь в состоянии стресса. Этот гормон вырабатывается в коре надпочечников, однако, адреналиновые рецепторы расположены практически во всех тканях организма.

Стресс присутствует в нашей жизни в той или иной степени практически всё время, ведь это нейрогормональная реакция организма на воздействие каких-либо экстремальных факторов, причем как физических (боль, холод), так и психологических (радость или опасность). Ребенок получил двойку в школе, и учитель отругал его у доски, – в этой ситуации Ваш малыш также получил определенную дозу адреналина. Получается, что адреналин как физиологическая реакция на стресс присутствует в нашем организме постоянно, однако, его количество в зависимости от степени Ваших переживаний различается.

Почему адреналин?

Откуда же появилось название этого гормона? Всё очень просто! Как уже было сказано, адреналин – это гормон надпочечников, а по-английски слово «надпочечник» звучит как «adrenal», что и дало название этому гормону.

Как и все процессы в нашем организме, адреналин играет определенную роль, его главная функция – мобилизационная. В стрессовых ситуациях адреналин мобилизует все силы организма на самозащиту. Особенно необходимо подобное явление при травмах, когда, находясь в шоковом состоянии, человек не чувствует боли в полную силу, в то время как сильный болевой шок способен привести к летальному исходу. Гормоны блокируют боль, притупляя её в течение некоторого времени после получения травмы.

«У страха глаза велики»

Вряд ли Вы когда-нибудь всерьез задумывались над происхождением этой пословицы, а ведь она также связана с адреналином. В состоянии страха наши зрачки расширяются именно благодаря воздействию этого гормона, также в стрессовых ситуациях учащается сердцебиение, сужаются кровеносные сосуды, органы пищеварения замедляют свою работу. Выработка адреналина способствует увеличению количества сахара в крови, также под его воздействием органам и системам необходимо большее количество кислорода. Однако, эффект адреналина непродолжителен, спустя 5 минут его действие заканчивается, это объясняется тем, что в ответ на выделение адреналина в организме включаются системы его инактивации.

Адреналин и настроение

«Кажется, я встал сегодня не с той ноги», «На улице плохая погода – вот и депрессия», – так мы часто стараемся объяснить свое плохое настроение. Но ведь в жизни всё не случайно, и корень хорошего или плохого настроения кроется, прежде всего, в нашем организме, а точнее в гормонах. Одним из регуляторов наших эмоций выступает именно адреналин.

У каждого человека существует своя определенная шкала эмоций, то есть, каждый чувствует, когда и сколько адреналина ему нужно, в зависимости от этого он и ведет себя определенным образом.

Имейте в виду, что длительное отсутствие выброса адреналина может спровоцировать развитие депрессии. Поэтому, если Вы чувствуете, что который день подряд Вам ничего не хочется делать, срочно возьмите себя в руки и отправляйтесь… куда? – каждый должен решить сам. Лучшее лекарство – это, пожалуй, спорт. Кому-то хватит часовой тренировки в бассейне, чтобы поднять себе настроение, а кому-то потребуется поехать за 1000 километров от города и прыгнуть с парашютом, да еще и не один раз! В любом случае Вы сразу почувствуете, как улучшилось настроение, и появился прилив жизненных сил и энергии; возможно, Вы устанете физически, но точно не эмоционально.

Существует особый сорт людей, которых называют «эмоциональные наркоманы», так как им необходим адреналин в больших количествах, поэтому, они постоянно ищут приключения на свою голову. Гнать автомобиль на бешеной скорости, совершать восхождения на вершины, риск и еще раз риск – это как раз в их стиле!

Адреналиновая диета

Существует такой тип адренорецепторов, «включение» которых способствует распаду жировой ткани. Именно поэтому слишком эмоциональные люди, как правило, худощавые, а вот если подобных структур не хватает, в таком случае жировая ткань начинает накапливаться. В настоящее время ученые ведут разработку лекарственных препаратов, в основе которых лежит именно этот принцип взаимодействия с адренорецепторами.

Источники адреналина

Очень сильные ощущения, которым сопутствует выработка больших доз адреналина, всегда сохраняются в нашей памяти. Выработке этого гормона, прежде всего, способствует спорт, особенно опасные виды спорта, а также путешествия, азартные игры (карты, рулетка и т.п.). Бизнесмены также очень часто испытывают подобное эмоциональное состояние, так как их профессиональная деятельность сопряжена с постоянным риском. В данном случае это финансовые риски, они не несут угрозы здоровью и жизни, но подобные стрессовые ситуации способствуют выбросу больших доз адреналина. Ряд профессий также можно назвать «адреналиновыми»: пожарные, хирурги, журналисты и т.п. Эмоциональные наркоманы, о которых уже шла речь, часто выбирают для себя именно эти профессии, так как постоянное присутствие адреналина им жизненно необходимо.

Адреналин – очень важный и очень нужный гормон. Это своеобразный допинг и источник энергии. Без него наша жизнь была бы скучной и неинтересной!

© 2023

ОТПРАВЛЯЯ ЛЮБУЮ ФОРМУ НА САЙТЕ - ВЫ СОГЛАШАЕТЕСЬ С НАШЕЙ ПОЛИТИКОЙ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ